

FUB bladet



FUB

Uppsala-Knivsta

november 2025

Inre Ringen har ordet!

Hej!

Hoppas att ni alla har haft en fin höst!

Inre Ringen ser fram emot **julpyssel**

och att få träffa er medlemmar

på **medlemsträffen** den 10:e december.



Den 3:e december är det internationella **funktionsrättsdagen!**

Då kommer Inre Ringen att finnas

på plats i Stadshuset mellan klockan 11 och 17.

Kom förbi och ställ frågor om Inre Ringen eller FUB.

Eller kom förbi och svara på en frågesport om FUB.

Ta hand om er!

Inre Ringen Uppsala

Styrelsen har ordet!

Stort tack till alla er medlemmar

som år efter år möjliggör

och är med på våra aktiviteter,

och bidrar till vår intressepolitik.

Tillsammans gör vi livet lite bättre och roligare

för personer med IF i Uppsala och Knivsta!

Vill du engagera dig mer,

har tankar eller idéer på vad vi gör?

Hör av dig till mig: aline.groh@uppsala.fub.se



Allt gott,

Styrelsen

genom Aline Groh, Ordförande för FUB Uppsala/Knivsta

Mona Gröning avled tidigare i höst.
Vi har förlorat en trogen medlem och stöd till vår förening och våra medlemmar.
Hon skötte bland annat FUB Uppsala/Knivsta och Läns-FUBs räkenskaper i många år.
Hon och hennes familj flyttade till Karlstad för några år sedan för att komma närmare sin släkt.
Många av oss kommer att minnas henne med saknad.

Om medlemskapet

FUB har slutat att skicka ut medlemskort.

Är du osäker om du är medlem?

Då kan du gå in på **Mina sidor** på fub.se: fub.se/om-fub/medlem/

Du kan också höra av dig till Aline

0737-22 57 11 eller aline.groh@ uppsala.fub.se

Snart är det dags igen

att betala **medlemsavgiften**.

Tänk på att betala din medlemsavgift **till Riksförbundet**

inte till FUB Uppsala/Knivsta.

Uppgifterna står på betalningskortet.

Till oss i lokalföreningen betalar du bara avgifter för vissa aktiviteter,
som till exempel våra sommarutflykter.

Medlemsträff

Vad?

Vi samlar idéer för aktiviteter
som vi vill göra inom FUB Uppsala/Knivsta.

När?

Onsdag den 10 december
klockan 18 till 20

Var?

Funktionsrätt, Kungsgatan 64.

Vi bjuder på fika och dryck.

Anmälan till aline.groh@ uppsala.fub.se

Julpyssel med Inre Ringen



Söndag den 30 november
Söndag den 7 december

Klockan 14 till 16

På Funktionsrätt, Kungsgatan 64

Skapa din egen juldekoration
eller fina presenter!

Anmälan till Tess.wappsell@fub.se

Salong 6 – samtal om närhet



När	Var	Vad
Måndag 8 december Klockan 16 till 18	Stadsbiblioteket, i rummet Drömverkstaden	Vi ses för att prata om kroppen och relationer. Du väljer om du vill bara vill lyssna och vad du vill prata om. Vi bjuder på fika. Det är gratis.

Det kommer bli fler träffar i januari och februari!

Kolla på hemsidan: fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar



FUB
Uppsala-Knivsta



ÄR DU UNG MED IF?

VAR MED OCH GÖR EN PODD, OM KÄRLEK, DEJTING OCH RELATIONER.

Vi startar en podcast där DU får prata om det som är viktigt för dig:

- kärlek
- dejting
- sex
- rättigheter
- gränser

Uppstartsträff i december!

**Mer information
på fub.se/upsala/kalender**

Vi bestämmer själva vad podden ska handla om.
Du får lära dig mer,
träffa andra och säga vad du tycker.

Vi träffas hösten 2025 och våren 2026.
Vi träffas i Uppsala.

Vi som gör projektet:
FUB Uppsala/Knivsta
Ung i FUB
RFSU Uppsala

Du behöver inte kunna något innan,
vi lär oss tillsammans!

Vill du vara med? Hör av dig till oss!
aline.groh@upsala.fub.se
lo.jatko.muhrer@rfsu.se 072- 071 18 54



Läns-disco i Tierp

LÄNS LUCIA DISCO



Chips
Godis

Korv
Toast
Läsk

6 DECEMBER
KL: 17.00–20.00
PLATS: MÖBELN
PRIS: 100 KR

Kiosken är öppen
Personal fri entré
Eller valfritt bidrag

Med Live DJ



FUB-dans med Rock&Roll julsånger med Kent Wennman



Fredag den 19 december
klockan 18 till 21
Hågaby, Kulturoasen.

FUB-medlemmar 80 kronor
Icke-medlemmar: 100 kronor
Du kan köpa fika där.



Julgransplundring



Måndag den 12 januari klockan 18
På Tinget, Järnvägspromenaden 19

Dans runt julgranen och klä av granen!

Anmälan till Petter Enevall på Draget,
till petter.enevall@uppsala.fub.se
eller på telefon: 0700-500390



Föreningen FUB-gården Tallkrogen

Året går mot sitt slut och vi avslutar ett intensivt år med Julhantverk i 10 dagar.

Under året har ca 110 gäster stannat en vecka under sommaren. Vi har haft drygt 1400 gäster från anpassad skola på dagbesök och ca 800 vuxna gäster på dagaktiviteter.

I september revs vårt annex som tjänat oss sedan 60-talet. Nu har byggnation av ett nytt annex börjat. Träd har avverkats, en grund gjutits och nu väntar vi på att väggarna ska levereras. Innan jul kommer byggnaden ha ett tak. Det är en spännande tid och det händer mycket varje dag på byggplatsen. 24 oktober besökte ca 50 gäster Tallkrogen för att vara med på spadtag och fira med oss. Sång och musik framfördes av Micke och Katarina Dahl. Erik spelade jazziga toner på klarinett och fanfarer ljud vid spadtagen. Alla bjöds på snittar, bubbel och tårta. Du som vill följa vårt projekt kan göra det via Facebook, sök på Tallkrogen föreningen FUB-gården så hittar du till vår sida. Huset skall stå klart i maj 2026 och vara redo att ta emot sommaren gäster.

Projektet stöds av Allmänna arvsfonden, Boverket och Uppsala kommun. Vi söker fler bidragsgivare och nu främst till att inreda vårt nya hus. Vet du någon som kan och vill ge ett bidrag – tipsa om oss, vi behöver all hjälp vi kan få!

Vi tar tacksamt emot bidrag, små som stora! Swish 123-5316260 märk din gåva med Annex, namn och personnummer.

Vi är godkända bidragsmottagare och du får 25 procent i skattereduktion på dina gåvor upp till 3000 kronor per år.

Så här fungerar det: För att få skattereduktion måste du skänka minst 200kr per gåvotillfälle. Ge minst 2 000kr sammanlagt under året till oss eller andra organisationer som är godkända av Skatteverket. Lämna dina personuppgifter (namn, adress och personnummer) vid gåvotillfället.

Tack för din gåva! ❤️



Ritning på nytt annex, 14 sovrum varav tre rum kommer att ha extra hög tillgänglighet, ett mindre samlingsrum och ett större aktivitetsrum.



I början av 2026 kommer information om sommaren 2026 rekreativsveckor och läger att skickas ut. Du som är medlem får informationen hem till dig. Övriga kan beställa eller ladda ner information och ansökningshandlingar på vår hemsida www.talkkrogen-fub.se/det händer på Talkkrogen.

Du kan också boka gården för att fira något, för möten, rekreation som en dagaktivitet eller en vistelse med övernattnig. Missa inte den möjligheten. Uppsala kommun plogar en bana på Långsjön när isen är tillräckligt tjock. Du kan låna spark, skridskor, skridskokälke och handikappulka när du kommer till oss. Kåtan erbjuder möjlighet till grillning och mys. Bastu och badtunna finns också. Du som vill besöka oss bokar via mail info@talkkrogen-fub.se eller på telefon 018-370302.

Vi kommer under vårvintern erbjuda nya dagar både för vuxna i målgruppen och barn och ungdom i anpassad skola. Håll utkik på vår hemsida.



Till sist vill vi önska er alla en riktigt

God Jul och ett Gott Nytt År!

Kristina, Thomas, Einar och Shankar.



Demokrati- cirkeln

Diskutera LSS, politik och rättigheter

Demokraticirkeln består av personer med IF. Vi träffar politiker och beslutsfattare. Vi skriver insändare och vi talar om viktiga frågor. Vi planerar och arrangerar även Storkonferensen.

Vill du vara med oss?

Anmälan till Rasmus.Nilsson@bildanu.se / 072-25 00 122

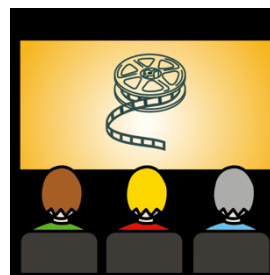
Tid och datum för 2026 är ännu inte färdiga.



Filmvisning "Jorden anropar"

Lördag den 7 februari
klockan 15

Efter filmen har vi tid
för samtal om filmen.



På Slottsbiografen, Nedre Slottsgatan 6d

Anmälan till Aline
aline.groh@uppsala.fub.se

Om filmen:

Rymdhjälten Mira får ett rop på hjälp av sin vän Femman, som bor i ett gruppboende på Skogsplaneten, 550 miljoner kilometer från Jorden. Men Mira är trött på att vara ensam i rymden och behöver sin vän Kalle för att klara den långa resan. Kalle, som alltid drömt om att bli rymdpilot, brottas dock med sin dåliga självkänsla.

Kommer Kalle och hans vänner att följa med Mira på äventyr bland stjärnorna eller stanna kvar på sin Greklandssemester och dricka starköl på den lokala tavernan Peos pub?

"Jorden Anropar" är regissören och manusförfattaren Martin Fallhagens fjärde kortfilm, skriven tillsammans med Tomas Norström.

Martin Fallhagen, som har Down syndrom, har med sitt unika perspektiv gjort sig till en erkänd filmskapare då han lyfter och belyser de utmaningar som han och hans grannar upplever till vardags i gruppboendet.

"Jorden Anropar" är en stjärnspäckad äventyrs-scifi på 35 minuter, fylld med mycket hjärta och rymmer både skratt och allvar. Det är en film som inspirerar till att hitta tron på sig själv och att en stöttande omgivning kan bidra till detta. Några av filmens karaktärer känner vi igen från SVT:s "Tillbaka till Vintergatan".

Medverkande i filmen

Philomène Grandin – Mira
Anders Linder – Peo
Martin Fallhagen – Kalle
Viktor de Melenne– Kalle som barn
Jonas Kruse – Berra
Terese Jansson – Sara
Björn Pallin – Jonas
Kristoffer Morath – Jerry
Kristoffer Öhlund - Fyllebjörnen
Andreas Wik Holmström - Gubben i bajamajan
Jonas Sykfont - Femman (röst)
Lasse Nohrstedt – Berättarröst

Läs mer på: jordenanropar.se

Café Draget

När?



Måndagar klockan 18.00 - 20.00

Var?



Tinget

Järnvägspromenaden 19
Uppsala

1 december	Bingo. Börjar 18:45
8 december	Karaoke
15 december	Cafékväll
12 januari	Julgransplundring Anmäl dig senast 5 januari På Draget, till petter.enevall@ uppsala.fub.se eller på telefon: 0700-500390
19 januari	Cafékväll
26 januari	Cafékväll
2 februari	Cafékväll
9 februari	Cafékväll
16 februari	Cafékväll
23 februari	Cafékväll

Programmet kan ändras. Kolla på: fub.se/lokal/fub- uppsala/kalendar/
Verksamheten sponsras av Uppsala kommun.








Smaka lukta lyssna känn och se på maten Kul-tur i matens värld

På flera av vårens Cafékvällar på Café Draget!

Kolla fub.se/ uppsala/kalender

Prova mat med oss på olika sätt och använd sinnen:

 Smak	 Lukt	 Hörsel
 Känsel	 Syn	

Årsmötet 2026

När?

Onsdagen den 4 mars
klockan 18.00 – 20.00

Var?

Funktionsrätt, Storan
Kungsgatan 62, 5 trappor upp
Eller digitalt

Vad?

Årsmötet är för alla medlemmar.

Vi berättar om FUB Uppsala/Knivstas verksamhet under 2025.
Vi pratar om vad FUB Uppsala/ Knivsta ska göra under 2026.
Vi bestämmer vem som ska sitta i styrelsen.

Vi bjuder på kaffe/te och smörgåstårta.

Skriv en motion

Har du ett **förslag** på vad FUB Uppsala/Knivsta ska göra?
Då kan du skriva en motion till årsmötet.
Skicka motionen senast på den **15 januari**
till aline.groh@ uppsala.fub.se

Anmälan

Senast den 23 februari
till Aline Groh, aline.groh@ uppsala.fub.se.

Skriv om du vill delta på plats eller digitalt.
Skriv om du har allergier
eller äter vegetarisk eller vegansk mat.

Styrelsen lägger ut alla möteshandlingar
senast på den 25 februari här:
fub.se/lokal/fub-uppsala



Översikt

Alltid uppdaterad information

Kolla i kalendern

fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar



Café Draget

När? Varje måndag klockan 18 till 20

Var? Tinget, Järnvägs promenaden 19



Vill du skapa ett konto i DigiVi?

Här hittar du alla ombud:

relationersomfunkar.se/digivi/hitta-digivi-ombud/



Träffas enkelt på nätet

DigiVi

Nästa FUB-blad kommer i februari

Har du idéer på

vad vi ska skriva om?

Mejla aline.groh@uppsala.fub.se.



Vill du hjälpa oss

att spara papper och pengar?

Då kan du få FUB-bladet på mejl

istället för på papper.

Mejla till aline.groh@uppsala.fub.se!

Riksförbundet FUB	FUB Uppsala Knivsta	Styrelse- medlemmar FUB Uppsala Knivsta	Samverkan
Industrivägen 7 17148 Solna Tel: 08-508 866 00 www.fub.se fub@fub.se	Funktionsrätt Uppsala Kungsgatan 64 753 18 Uppsala fub.se/lokalt/fub-uppsala Ordförande: Aline Groh aline.groh@uppsala.fub.se	Aline Groh Pia Ek Therese Wappsell Eleonor Belin Catarina Bernet Päivi Adolfsson Anders Linde Lena Tholin Katarina Labajova Bosse Olsson Agneta Sundkvist Lotte Sederholm	Skola: Pia Ek, Elsa Coucheney Habilitering/ regionen: Pia Ek, Aline Groh LSS-råd: Catarina Bernet, Pia Ek, Magnus Lindén



ARASAAC

The pictographic symbols used are the property of the Government of Aragón and have been created by Sergio Palao for ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), that distributes them under Creative Commons License BY-NC-SA.
Teckningsbanken/Pictogram.se © Specialpedagogiska skolmyndigheten

Tusen tack till våra fondgivare och till er som skänker gåvor till oss!

Med hjälp av bidrag från *Gillbergiska stiftelsen*, *Prins Gustafs stiftelse*, samt privata gåvor har vi möjligheten att organisera aktiviteter tillsammans med och för våra medlemmar i alla åldrar!

Utän er hade det inte varit möjligt! Vi är tacksamma för ert stöd!



**GILLBERGSKA
STIFTELSEN**